

情報コーナー

- ①講座名など
- ②氏名・ふりがな
- ③〒・住所
- ④電話番号
- ⑤年齢
- ⑥その他必要事項

はがき・ファクスなどの申し込みの記入例

原則1人1枚限り

■注意事項

- ・往復はがきの場合は返信用宛名に〒・住所・氏名を記入
- ・Eメールの場合は、件名に講座名などの名称を記入
- 申込先からメールを受信できるように設定を消せるペンは使用不可

■在勤・在学の方へ

- ・勤務先(学校名)とその所在地、電話番号も記入

■託児サービスを希望する方へ(本文中に記載がある場合のみ)

- ・子どもの氏名(ふりがな)、生年月日も記入

■区に〒・住所が記載されていない場合の宛先は

〒104-8404築地1-1-1中央区役所 ○○課○○係(区の宛名)

施設

12月分ヴィラ本栖・伊豆高原荘申し込み

施設名	ヴィラ本栖	伊豆高原荘
在住者優先申し込み	専用はがき(区内在住者優先利用申込書) 9月1日午前0時~14日午後11時 抽選日 9月16日	9月14日各施設必着 9月1日午前0時~14日午後11時 9月16日
空室申し込み(どなたでも申し込みます)	保養施設予約システムによる申し込み フロントへの電話による申し込み	9月20日午前0時~ 9月20日午前10時~
利用できない日	—	12月5日~7日(設備点検などのため)

◎区内4カ所からヴィラ本栖まで乗り換えなしで行ける、便利な直通バスを運行しています。

[ヴィラ本栖のおすすめ]

7月1日からオーディオルームのカラオケ機器が新しくなりました。ご家族、ご友人などとお楽しみください(利用料金:1曲100円)。



▲オーディオルーム



◀保養施設予約システム

男女平等センターの臨時休館

9月11日(月)は、施設の保守点検のため休館します。

☎総務課男女共同参画係
☎(5543)0651

総合スポーツセンター一部施設利用休止

9月3日(日)は区民体育大会水泳大会が開催されるため、温水プールの一般利用は休止となります。

また、9~12月中旬にかけて第77回区民体育大会が行われるため、一部の施設が利用できない場合があります。

☎総合スポーツセンター
☎(3666)1501



◀総合スポーツセンターHP

保健・医療・福祉

メタボリックシンドローム改善のための「特定保健指導」

特定健康診査の結果(腹囲、BMI、血糖、脂質、血圧、喫煙歴)から生活習慣病の発症リスクが高く、予防効果が大きく期待できる方に対して、生活習慣を見直すサポートとして特定保健指導を実施しています。

中央区国民健康保険加入者で、生活習慣病発症リスクにより分類された保健指導レベルのうち「動機付け支援」または「積極的支援」と判定された方には、区から「特定保健指導利用券」をお送りしますのでご覧ください。

利用された方には歩数計を配布し

ていますので、この機会にぜひご利用ください。

◎服薬中の方や75歳以上の方は、特定保健指導の対象となりません。

◎特定健康診査の結果説明と同時に特定保健指導を受ける方法もあります。詳しくは☎へお問い合わせください。

◎健康保険組合などに加入されている方については、それぞれの組合窓口にお問い合わせください。

☎福祉保健部管理課保健係

☎(3546)5397



令和6年度東京都重症心身障害児(者)通所事業を新規に希望する方へ

都では、重度の知的障害・肢体不自由が重複している重症心身障害児(者)を対象に、地域社会の中で生活していくために必要な療育や、日常生活動作訓練などを行う通所事業を実施しています。

本事業の利用を希望する場合には、区を通じて施設への申し込みが必要です。

令和6年4月から新規に通所を希望する方は、障害福祉課にご相談の上、お申し込みください。

[申込期間]

おおむね9月中

◎施設の状況によりご希望に添えない場合もあります。

☎障害福祉課相談支援係

☎(3546)6032

FAX(3544)0505

心身障害者医療費助成制度(受給者証の更新)

有効期限が8月31日の受給者証(黄色)をお持ちの方で、引き続き資格要件を満たす方には8月末までに新しい受給者証(水色)を郵送します。9月からご使用ください。

現在受給者証をお持ちでない方へ

受給者証の交付を受けていない重度心身障害者で、次の対象要件を満たす方は、お問い合わせください。

[対象要件]

①「身体障害者手帳」1級・2級(内部障害については3級も含む)の方、「愛の手帳」1度・2度の方または「精神障害者保健福祉手帳」1級の方

②健康保険または後期高齢者医療制度に加入している方

③令和4年中の所得が基準額以下の方

◎ただし、65歳以上になって初めて対象要件の①に該当することになった方、または後期高齢者医療制度の被保険者で、かつ住民税が課税されている方は、対象になりません。

[医療費助成の範囲]

健康保険や後期高齢者医療制度などの各種医療保険の自己負担分から一部負担金(自己負担割合)を差し引

いた額。ただし、入院時食事療養・生活療養標準負担額は除く。

高額医療費の支給対象者には申請書を郵送します。

☎障害福祉課障害者福祉係

☎(3546)5268

FAX(3544)0505



◀区HP

障害者総合支援法の対象となる難病

障害福祉サービスなどの対象となる難病として、366疾病が定められています。対象疾病に罹患されている方が、障害福祉サービスなどの利用を必要とする場合、障害者手帳(身体障害者手帳、愛の手帳、精神障害者保健福祉手帳)をお持ちでなくても、支給対象となります。

☎障害者総合支援法の対象疾病に罹患されている方

[手続き]

対象疾病に罹患していることが分かる証明書(診断書または特定疾患医療受給者証など)を持参の上、申請してください。その後、障害支援区分の認定手続きなどを経て、必要とされるサービスの種類と量が決まり、支給開始となります。

[対象となるサービス]

- ・障害児・者 障害福祉サービス、相談支援、補装具および地域生活支援事業の一部(日常生活用具、移動支援)
- ・障害児 障害児通所支援

☎障害福祉課相談支援係

☎(3546)6032

FAX(3544)0505



◀厚生労働省HP

福祉サービス苦情相談窓口

区の各種福祉サービスに対する苦情・相談に応じるため、区では第三者による窓口を設置しています。窓口には福祉の資格を持った専門相談員を配置し、公正かつ中立な立場で問題解決に努めます。

[対象となる福祉サービス]

区が実施する高齢者、障害者、児童などを対象とした福祉に関する各種のサービス

◎国民健康保険、後期高齢者医療制度、介護保険の保険料額についての苦情相談は対象外

[苦情相談できる方]

区の福祉サービスを利用している方(本人)、配偶者、3親等以内の親族など

☎第1・3水曜日(祝日・休日、年末年始を除く)

午前10時~正午、午後1時~3時

☎区役所4階福祉保健部管理課内

☎前日までに電話またはファクスで申し込む(予約制)。

☎福祉サービス苦情相談窓口

☎(3546)8373

FAX(3546)8373

凡例

日時

会場

対象

内容

講師

定員

費用・料金(記載がない場合は無料)

申し込み方法

託児

お問い合わせ

申込先

HP

ホームページ

Eメール

アドレス

講座・催し物

薬剤師による吸入薬指導相談会

目 9月30日(土)
午後3時～4時30分(相談時間1人15分の交代制)
場 月島社会教育会館5階第3洋室
対 区内在住・在勤者でぜんそくなどの呼吸器疾患のある方とその家族
内 ぜんそく薬や吸入薬の知識と吸入指導(個別相談)
定 18人(先着順)
申 8月24日～9月15日に電話で問へ
◎服薬中の薬が分かるものをご持参ください。
◎当日は希望する方に対し、保健師による健康相談も併せて実施
問 福祉保健部管理課保健係
☎(3546)5400

男女平等センター「ブーケ21」女性のための再就職支援事業(秋コース)

キャリア講座
内 再就職したいと考えている女性のスキルアップを応援する講座(秋コースでは、必要なパソコンスキルの習得、一般事務で再就職するための方法をお手伝いします)
申 8月23日から講座開催の前日までに電子申請、電話またはファクスに①・②(5面記入例参照)③電話番号④年齢⑤託児希望の方はお子さんの氏名・年齢と住所を記入して問へ申し込む。
◎希望する講座のみの参加も受け付けます。

キャリア相談
内 再就職についての心配や履歴書、経歴書の書き方など、一人一人の状況に応じた個別の相談
託 生後3カ月以上の未就学のお子さんをお預かりします(1週間前の午後5時までにお子さんの氏名年齢・住所を添えてお申し込みください。定員あり)。

共通
◎日時や対象など、詳しくは区HPで確認を
問 総務課男女共同参画係
☎(5543)0651
FAX(5543)0652

子育て支援講座
～可能性が広がる子育て～
子育てが楽になる環境の整え方
目 9月19日(火)
午前10時～11時30分
場 子ども家庭支援センター「きらら中央」地域活動室
対 区内在住の1歳～未就学のお子さんの保護者
内 育児の不安や悩みを軽くし、子育て環境を整えるためのヒントを紹介
定 12人程度(抽選)
申 9月7日までに電子申請、電話または直接問へ
託 1歳から未就学のお子さんをお預かりします。希望する方は、参加

申し込みの際に一緒にお申し込みください(1歳未満のお子さんは一時預かり保育などをご利用ください)。
問 子ども家庭支援センター「きらら中央」
☎(3534)2103

プレママクッキング

目 10月2日(月)
午後1時15分～3時30分
場 中央区保健所2階会議室
対 初めて出産される区内在住の妊婦(20～36週未満)の方
内・講話
妊娠中の食生活の基礎知識
・実習と試食
妊娠中に必要な栄養素がバランスよく取れる簡単料理
定 12人(抽選)
[持ち物]
エプロン・三角巾・タオル
申 8月22日～31日に電子申請または電話で問へ
問 中央区保健所健康推進課予防係
☎(3541)5930



親子食育教室
目 9月26日(火)
午後1時30分～3時
場 月島保健センター
対 区内在住の3歳～5歳(開催時年齢)のお子さんとその保護者
定 15組(抽選/初めての方を優先)
内・食育の話「野菜のこともっと知ろう!」
・親子クッキング「親子で作るバランスごはん」
申 8月22日～30日に電子申請または電話で問へ
問 月島保健センター健康係
☎(5560)0765

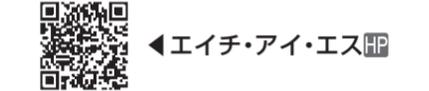


親子食育教室

～環境学習事業～
檜原村自然体験ツアー
「1泊2日 ひのはらWOOD CAMP」
目 9月30日(土)・10月1日(日)
・出発 午前7時30分 区役所前
・解散 午後6時(予定)
[行き先]
東京都西多摩郡檜原村
[宿泊先]
MOKKI NO MORI
対 区内在住・在学の小学生と保護者
◎保護者1人につき小学生は2人まで参加可能
内 散策の時間に自分で集めた木を使って工作をします。また、かまど、たき火などで夕飯を調理し、テントに泊まる本格的なキャンプです。
◎天候や交通状況により内容が変更になる場合あり
定 30人(抽選/10人未満の場合は中止)
費 5,000円
申 9月10日午後5時までにHPから申

申し込みについて
(株)エイチ・アイ・エス
☎050(1742)3955
・環境学習事業について
環境課環境啓発係
☎(6278)8243

ビジネス講演会
AIスタートアップと知的財産
目 9月23日(祝)
午後2時～4時
場 本の森ちゅうおう(京橋図書館)1階多目的ホール
対 中学生以上
内 最近よく耳にする「スタートアップ」や「知的財産」。この二つをキーワードに、弁理士・白坂一さんによる「起業」や「人工知能(AI)」に関する講演会
定 80人(先着順)
申 8月23日から電話または直接問へ、あるいはHPから申し込む。
問 本の森ちゅうおう(京橋図書館)
☎(3551)2151



動物愛護特別講演会

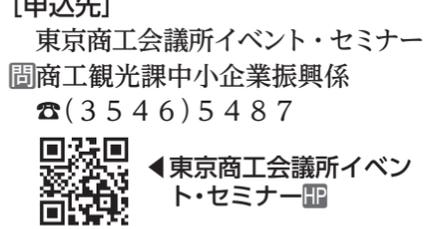
ペット防災～人とペットの災害対策～
目 9月23日(祝)
午後2時～3時30分
場 区役所8階大会議室
対 区内在住・在勤・在学者
内 災害時にペットを守るのは飼い主だけです。飼い主の安全を確保し、大切なペットのために日頃からの備え、心構えを学びます。
定 100人(先着順)
申 8月23日～9月21日に電子申請または電話で問へ
問 中央区保健所生活衛生課生活衛生係
☎(3541)5936

経営セミナー
目 9月22日(金)
午後2時～4時
場 区役所8階大会議室
対 区内中小企業経営者および従業員
内 商工業経営に役立つ専門知識の習得を目的としたセミナー
[テーマ]
明日から使える効果的な商談方法
定 100人(先着順)
申 HPから申し込む(イベント番号:202212(半角))。
[申込先]
東京商工会議所イベント・セミナー
問 商工観光課中小企業振興係
☎(3546)5487



東京都美術館「永遠の都ローマ展」関連文化講演会

目 10月2日(月)
午後6時50分開演(午後6時10分開場)
場 日本橋公会堂ホール「日本橋劇場」
対 区内在住・在勤者
内 東京都美術館で開催(9月16日～12月10日)される「永遠の都ローマ展」に関連する講演会を、NHKと共催で開催
師 東京都美術館 学芸員 小林 明子
[演題]
「永遠の都ローマ展」のみどころ
定 380人(予定)全席指定(抽選)
申 9月7日(必着)までに往復はがき(1人1枚限り)に①永遠の都ローマ展②～⑤(5面記入例参照)⑥在勤者は勤務先(名称・所在地・電話番号)を記入して問へ申し込む。
◎車いす席を希望する方は、その旨も併せて記入する。
◎講演会受講者には、本展の招待券を1人1枚差し上げます。
◎料金不足の往復はがきは返却します。
問 〒104-0041
中央区新富1-13-24
新富分庁舎3階
中央区文化・国際交流振興協会
☎(3297)0251

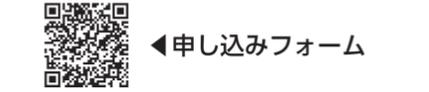


文化・国際交流振興協会HP
展覧会チラシ

日本橋図書館展示
「数から見る世界」
目 8月25日～10月25日
◎休館日の9月11日・28日を除く
場 日本橋図書館7階展示コーナー
内 数をテーマとした資料の展示
問 日本橋図書館
☎(3669)6207

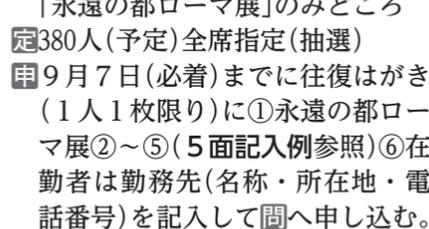
音からイメージへ～映像にのせる音作りの裏側を知る～

目 9月27日(水)
午後6時30分～8時30分
場 本の森ちゅうおう(京橋図書館)1階多目的ホール
対 高校生以上
内 楽曲制作の実例を巡る話を聞き、音を映像に合わせることによるイメージの変化を体験する講座
定 30人(抽選)
申 9月13日までに電話、HPまたは直接問へ申し込む。結果は9月16日ごろに通知
問 本の森ちゅうおう(京橋図書館)
☎(3551)2151



東京都美術館「永遠の都ローマ展」関連文化講演会

目 10月2日(月)
午後6時50分開演(午後6時10分開場)
場 日本橋公会堂ホール「日本橋劇場」
対 区内在住・在勤者
内 東京都美術館で開催(9月16日～12月10日)される「永遠の都ローマ展」に関連する講演会を、NHKと共催で開催
師 東京都美術館 学芸員 小林 明子
[演題]
「永遠の都ローマ展」のみどころ
定 380人(予定)全席指定(抽選)
申 9月7日(必着)までに往復はがき(1人1枚限り)に①永遠の都ローマ展②～⑤(5面記入例参照)⑥在勤者は勤務先(名称・所在地・電話番号)を記入して問へ申し込む。
◎車いす席を希望する方は、その旨も併せて記入する。
◎講演会受講者には、本展の招待券を1人1枚差し上げます。
◎料金不足の往復はがきは返却します。
問 〒104-0041
中央区新富1-13-24
新富分庁舎3階
中央区文化・国際交流振興協会
☎(3297)0251



文化・国際交流振興協会HP
展覧会チラシ



地域コミュニティの担い手養成塾と事前説明会

【日時など】
別表のとおり

【対】区内での地域活動に関心のある方

【内】まちを盛り上げ、地域のつながりをつくり出す人材を育成するため、担い手養成塾を開講します。講座では、地域活動を進める上での人を引きつける力や、組織マネジメントの基礎などを学びます。興味・関心のある方、参加を迷っている方向けに、事前説明会も行います。

別表
事前説明会

日時	会場	内容
10月18日(水) 午後6時30分～8時30分	月島区民館5号室	「コミュニティ・つながりの重要性」ミニ講義・事例紹介

◎事前説明会へ参加しない場合も、担い手養成塾の申し込みは可能です。

担い手養成塾

日時	会場	内容
10月25日(水)	月島区民館5号室	活動事例の紹介・活動のアイデアを出し合う
11月1日(水)		人を引き付けるイベントの企画・運営・集客
8日(水)		組織マネジメントの基礎
15日(水)		新たな仲間の巻き込み方
22日(水)	協働ステーション中央	地域コミュニティでの実践に向けて

◎原則全ての回へのご参加をお願いします。

【定】・事前説明会20人(抽選)
・担い手養成塾20人(先着順)

【申】8月28日から締め切り日までに電子申請、電話またはEメールに①～④(5面記入例参照)⑤団体名(所属している場合)⑥メールアドレスを記入して☎へ申し込む。

【締め切り日】
・事前説明会 10月13日
・担い手養成塾 10月23日

【問】地域振興課コミュニティ支援係
☎(3546)5686
etiiki_01@city.chuo.lg.jp



▲区HP

卓球教室(初心者・初級者)

【日】10月23日～11月30日の毎週月・木曜日(11月20日・23日を除く) 全10回

【場】総合スポーツセンター卓球場

【対】18歳以上の区内在住・在勤者(高校生を除く)

【定】24人(抽選)
【費】2,500円

【申】9月4日(必着)までに電子申請、はがきまたはファクスに①～⑤(5面記入例参照)⑥過去の本教室参加の有無⑦在勤の方は勤務先の名称・所在地・電話番号を記入して☎へ申し込む。

◎過去に参加していない方を優先
◎抽選結果を通知するとともに、当選した方には、ご案内を同封

【問】スポーツ課スポーツ事業係
☎(3546)5531
FAX(3546)9561 ▲電子申請



ゴルフ教室(初心者・初級者)

【日】・第1期
10月13日～11月10日の毎週火・金曜日(11月3日は除く) 全8回

・第2期
11月14日～12月8日の毎週火・金曜日 全8回

ともに午後6時30分～8時30分

◎内容は各期とも同じ

【場】・初回～3回目
総合スポーツセンター

・4回～8回目
フジゴルフセンター(江東区木場6-2-6)

【対】18歳以上の区内在住・在勤者(高校生を除く)

【定】各期20人(抽選)
【費】5,000円(別途ボール代として4回目以降は毎回1,500円を徴収・ゴルフセンターでクラブをレンタルする場合は毎回320円を支払う)

【申】9月1日(必着)までに電子申請、Eメールまたは往復はがきに①～⑤(5面記入例参照)⑥過去の本教室参加の有無⑦希望する期⑧在勤の方は勤務先の名称・所在地・電話番号を記入して☎へ申し込む。

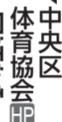
◎Eメール申し込みの場合の件名は「R5ゴルフ教室第〇期申し込み」

◎抽選の場合は過去に参加していない方を優先

◎当選者は区役所8階中央区体育協会事務局窓口で手続きあり

【問】T104-8404
中央区築地1-1-1

中央区体育協会事務局
☎(3546)5729
entry@chuo-taikyo.jp



その他

令和5年度中央区職員募集

【募集職種】
①技能Ⅱ(道路・公園の維持作業など)②技能Ⅵ(ごみ収集作業など)

【募集人員】
①、②ともに若干名

【受験資格】いずれの職種も国籍・性別を問わず、平成元年4月2日以降に生まれた方

【第一次選考日】
10月15日(日)

【申込期限】
9月20日

◎受験資格、申し込み方法など詳しくは、区役所3階職員課にある募集案内または区HPをご覧ください。

◎募集案内を郵送で請求する場合には、封筒に「中央区職員(応募する職種)募集案内請求」と朱書きし、返信用封筒(角型2号・140円切手を貼り返送先を記入したもの)を同封の上送付してください。

【問】T104-8404
中央区築地1-1-1
職員課人事係
☎(3546)9565 ▲区HP

古紙リサイクルシステム「ちゅうおうエコ・オフィス町内会」

「ちゅうおうエコ・オフィス町内会」は、小規模事業所向けの企業参加型古紙リサイクルシステムです。今まで燃やすごみとしていた古紙を資源として回収し、再利用することでごみの削減につなげます。

【回収方法】
無料で貸し出す回収ボックス(4個1組)に古紙を分別して入れるだけで、手間を掛けずに保管できます。また、定期的に回収業者がオフィスに伺い、空のボックスと交換します。

◎1個のボックスには、古紙が約20kg入ります。

【回収品目】
上質コピー用紙、再生コピー用紙、新聞・折り込みチラシ、雑誌、段ボール、細断した紙など

【回収負担金(4月1日現在)】
共同回収することで回収料金が抑えられ、さらに回収料金から古紙売却代金を差し引くため、コストダウンができます(回収料金や古紙売却代金は紙の種類によって異なります)。

・上質コピー用紙1ボックスの場合(22円/kg-4円/kg)×20kg=360円(税込み396円)

◎参加方法や料金など詳しくは、事務局☎へお問い合わせください。

【問】ちゅうおうエコ・オフィス町内会事務局代行(株)こんの東京営業所
☎090(6789)8699

・制度に関すること
中央清掃事務所排出指導係
☎(3562)1524

自衛官募集

【募集項目】
①航空学生(パイロット)②陸海空一般曹候補生③陸海空自衛官候補生④防衛大学校学生⑤防衛医科大学校学生(医学科・看護学科)

◎詳しくは☎へお問い合わせください。

【問】防衛省自衛隊東京地方協力本部港出張所
☎(3591)5101 ▲防衛省港出張所HP

人口と世帯(住民基本台帳) 8月1日現在	
人口	175,555人(うち外国人 9,948人)
男	83,498人(うち外国人 4,946人)
女	92,057人(うち外国人 5,002人)
世帯	100,136

初めての資産形成の勉強会

【日】9月22日(金) 午後2時～4時

【場】晴海区民館2・3号室

【対】区内在住・在勤・在学の女性

【内】資産形成について、初心者向けの分かりやすい勉強会を開催

【定】20人(先着順)
【持ち物】筆記用具

【申】8月23日から電話で☎へ(受け付けは午前9時～午後5時)

【問】晴海区民館
☎(3531)5571

笑顔相続を学ぶ～相続対策の柱3つのポイント～

【日】9月15日(金) 午後3時～5時

【場】浜町メモリアル4階会議室

【対】区内在住・在勤・在学者

【内】相続対策の柱「遺産分割対策」「納税資金対策」「税軽減対策」を学ぶ

【定】20人(先着順)
【持ち物】筆記用具

【申】8月23日から電話で☎へ(受け付けは午前10時～午後8時)

【問】浜町メモリアル
☎(5695)8051

第77回区民体育大会

【グラウンドゴルフ大会】
【日】10月14日(土) 午前9時～

【場】月島運動場

【対】区内在住・在勤・在学者

【申】9月21日(必着)までに所定の申込用紙に記入の上、☎へ郵送で申し込む。

◎雨天時は11月11日(土)に延期し、豊海運動公園で開催。延期の際は、HPでお知らせします。

【柔道大会】
【日】10月22日(日) 午前10時～

【場】総合スポーツセンター第1武道場

【対】区内在住・在勤・在学者および区内施設利用者

【競技方法】トーナメント

【申】9月21日(必着)までに所定の申込用紙に記入の上、☎へ郵送で申し込む。

◎小・中学生、男子段外者は、申込用紙に必ず修業年数を記入する。

【ソフトテニス】
【日】10月22日(日) 午前9時～

◎雨天時は中止となる場合あり

【場】豊海テニス場

【対】区内在住・在勤・在学者、連盟登録者(小学生を除く)

【競技方法】リーグ戦

【申】10月5日(必着)までに所定の申込用紙に記入の上、☎へ郵送で申し込む。

【釣大会】
【日】10月1日(日) 午前6時 区役所前出発

【場】千葉県木更津市周辺

【対】区内在住・在勤・在学者(小学生は保護者同伴)

【競技釣魚】
ハゼ

【定】30人
【費】1,000円(申込時に納入)

【申】9月15日(必着)までに所定の申込用紙に記入の上、☎へ持参または郵送で申し込む。

【共通】
◎実施要項および申込用紙は区役所8階中央区体育協会事務局窓口で配布する他、HPからダウンロードできます。

【問】T104-8404
中央区築地1-1-1
中央区体育協会事務局
☎(3546)5729
FAX(3546)9561

【HP】中央区体育協会HP

